

Jak navrátit svalům ztracenou harmonii

Na televizním kabelovém Infokanálu ve Viganticích se poslední lednový den objevila pozvánka na informativní přednášku o netradičním rehabilitačním cvičení pro léčbu a regeneraci páteře.

Jedná se o takzvanou spirální stabilizaci, která je určena zejména lidem se sedavým zaměstnáním a dalším, co mají málo pohybu. Schůzka se uskutečnila ve čtvrtek 2. února a jak pro Spektrum Rožnovska uvedla Jana Porubská, jedna z iniciátorek úvodní přednášky, tento druh cvičení její účastníky natolik zaujal, že se přihlásili do deseti lekcí, v nichž se naučí základní cviky.

Stabilizační a mobilizační systém cvičení (SMS) J. Porubská, učitelka Mateřské školy ve Viganticích, poznala díky tenisu, který hraje její dcera. Sport jí způsobil zdravotní problém a rehabilitační metoda SMS ho mladé tenistce pomohla odstranit. Je totiž určena nejen lidem se sedavým zaměstnáním,

ale například i jako kompenzační cvičení pro sportovce a další, kteří své tělo zatěžují jednostranně. Především však těm, kteří tráví celý den u počítače, za volantem auta na dlouhých cestách a lidem dalších profesí, u nichž jim chybí dostatek přirozeného pohybu. Podle odborníků je stabilizace jejich těla vertikální a SMS cvičení dokáže navrátit svalům ztracenou harmonii. Jak? Cviky se speciálními gumovými „hady“, pomocí kterých oslabené svaly posilujete, a ty, které jsou při sedavém způsobu života v napětí, protahujete. To vše za odborného dohledu lektorky Zuzany Neřádové z Vidče, která v současné době vede na Rožnovsku čtyři kurzy pro začátečníky a dva pro pokročilé.

-MTA-



Věkový průměr zájemců o SMS cvičení ve Viganticích je kolem pětáctiřetilet.

Foto: H. Foltasová

OBEC VIGANTICE PRODÁVÁ
parcely v nově vybudovaném
stavebním obvodu
„HORNÍ DRÁHY II“.



Z celkového počtu 33 je k prodeji ještě

5 volných stavebních parcel

Průměrná velikost parcely: 1 170 m².

Cena: 755 Kč/m²

Stavební obvod je kompletně vybaven inženýrskými
sítěmi včetně plynovodu, televizního kabelového
rozvodu a internetu.

Blíže informace: tel. 571 654 142 (obecní úřad)

725 121 180 (starosta) • 736 247 621 (místostarosta)

☎ 571 654 848

www.vigantice.cz

